

Общероссийский Профсоюз образования  
Марийская республиканская организация

*В помощь председателям  
профсоюзных организаций,  
профсоюзным активистам*

## ***Стресс на рабочем месте: коллективный вызов***

Методические рекомендации по организации декады  
в рамках Всемирного дня охраны здоровья

## Введение

28 апреля 2016 года, как и в предыдущие годы, по инициативе Международной организации труда (МОТ) отмечается **Всемирный день охраны труда** – международная акция по развитию идей безопасного и достойного труда.

Общероссийский Профсоюз образования поддерживает данную инициативу и призывает региональные, межрегиональные организации Профсоюза присоединиться к проведению Всемирного дня охраны труда, который в нынешнем году пройдет под девизом:

### **«Стресс на рабочем месте: коллективный вызов».**

Международная организация здоровья причисляет стресс к главным заболеваниям, угрожающим здоровью человека в нынешнем веке. Все больше работников подвергаются воздействию психосоциальных рисков, возникающих в организации труда и в трудовых отношениях из-за усиления напряженности современной трудовой жизни. Последствием таких рисков являются производственный стресс, чувство беспокойства и тревоги, депрессия и другие нарушения психического здоровья.

Согласно исследованиям проблемы на работе приводят к болезням чаще, чем любые другие стрессовые факторы, даже такие, как финансовые или семейные неурядицы. Стрессовые воздействия могут стать и причинами опасных ситуаций и несчастных случаев на производстве.

Педагогические работники в наибольшей степени подвержены профессиональному стрессу, который может принести ущерб здоровью не только самому учителю, но и нанести вред ученикам, а также поставить под угрозу качество и эффективность образовательного процесса.

Изучение особенностей профессиональной деятельности педагогов свидетельствует о том, что в качестве негативных факторов, кроме превышения норм рабочего времени имеют место такие, как высокое нервно-психическое напряжение, длительное вынужденное положение тела, интенсивная голосовая нагрузка, значительное напряжение органов зрения и другие факторы.

Особое внимание обращает на себя внимание симптомы, характеризующие **«эмоциональное выгорание»**, такие как головная боль (70,4%), раздражительность (56,3%), нарушение сна (50,5%), депрессивное состояние (48,1%), повышенное давление (47,3%).

Наличие симптомов «эмоционального выгорания», негативные факторы профессиональной среды, конфликты на рабочем месте способствуют тому, что 72,3% педагогов отмечают сегодня ухудшение своего здоровья, 56,2% - ухудшение зрения, 49,8% - высокое артериальное

давление, 74,8% - частые простудные и хронические заболевания. Это требует более серьезного отношения к сохранению здоровья учителей, преподавателей и поиску путей оздоровления.

Особое профессиональное значение имеет патология голосового аппарата преподавателей. По данным различных источников профессиональными заболеваниями голосового аппарата страдают от 32,6 до 53,2% преподавателей.

Образовательная организация, как рабочее место учителя и для учеников, должна быть безопасной, здоровой и благоприятной для преподавания и обучения. Важно, чтобы работодатель (руководитель организации) проводил консультации, советовался с представителями трудового коллектива или профсоюзной организации по вопросам, касающимся безопасности и здоровья работников, привлекал их к активному участию

Представляем в помощь материалы для проведения с **19 по 28 апреля 2016 года** декады по охране труда и здоровья в рамках Всемирного дня охраны труда.(Решение республиканской отраслевой трехсторонней комиссии от 31 марта 2016 года).

### **Анкета для оценки синдрома эмоционального выгорания**

*Инструкция.* Ответьте, пожалуйста, на вопросы, представленные ниже. Отметьте ответ, который Вы считаете наиболее подходящим для себя.

|   | <b>Почти<br/>никогда</b> | <b>Редко</b>          | <b>Часто</b>          | <b>Почти<br/>всегда</b> |
|---|--------------------------|-----------------------|-----------------------|-------------------------|
| 1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным к концу рабочего дня | <input type="radio"/>    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   |
| 2. Я плохо засыпаю из-за переживаний, связанных с работой         | <input type="radio"/>    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   |
| 3. Эмоциональная нагрузка на работе слишком велика для меня       | <input type="radio"/>    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   |
| 4. После рабочего дня я могу срываться на своих близких           | <input type="radio"/>    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   |
| 5. Я чувствую, что мои нервы                                      | <input type="radio"/>    | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/>   |

натянуты до предела

6. Мне сложно снять эмоциональнонапряженке, возникающее у меня после рабочего дня

7. Моя работа плохо влияет на мое здоровье

8. После рабочего дня у меня уже ни на что не остается сил

9. Я чувствую себя перегруженным проблемами других людей

*Интерпретация результатов.* Ответы на каждый вопрос оцениваются по 4-х балльной шкале: "0" — почти никогда. "1" — иногда. "2" — часто, "3" — почти всегда.

Суммарный показатель менее 3-х баллов можно оценить как низкий. 3-12 средний, выше 12 — как высокий показатель эмоционального выгорания.

### **Опросник «на выгорание», адаптирован Н.Е. Водопьяновой**

Авторы опросника американские психологи К. Маслач и С. Джексон. Данный вариант адаптирован Н.Е. Водопьяновой.

Инструкция. Ответьте, пожалуйста, как часто Вы испытываете чувства, перечисленные ниже в опроснике. Для этого отметьте по каждому пункту позицию, которая соответствует частоте Ваших мыслей и переживаний:

«никогда»,

«очень редко»,

«иногда»,

«часто»,

«очень часто»,

«каждый день».

## Опросник

1. Я чувствую себя эмоционально опустошенным
2. После работы я чувствую себя, как «выжатый лимон»
3. Утром я чувствую усталость и нежелание идти на работу
4. Я хорошо понимаю, что чувствуют мои коллеги и стараюсь учитывать это в интересах дела
5. Я чувствую, что общаюсь с некоторыми коллегами без теплоты и расположения к ним
6. После работы мне на некоторое время хочется уединиться
7. Я умею находить правильное решение в конфликтных ситуациях, возникающих при общении с коллегами
8. Я чувствую угнетенность и апатию
9. Я уверена, что моя работа нужна людям
10. В последнее время я стала более черствой по отношению к тем, с кем я работаю
11. Я замечаю, что моя работа ожесточает меня
12. У меня много планов на будущее, и я верю в их осуществление
13. Моя работа все больше меня разочаровывает
14. Мне кажется, что я слишком много работаю
15. Бывает, что мне действительно безразлично то, что происходит с некоторыми моими подчиненными и коллегам
16. Мне хочется уединиться и отдохнуть от всего и всех
17. Я легко могу создать атмосферу доброжелательности и сотрудничества в коллективе
18. Во время работы я чувствую приятное оживление
19. Благодаря своей работе я уже сделал в жизни много действительно ценного
20. Я чувствую равнодушие и потерю интереса ко многому, что радовало меня в моей работе
21. На работе я спокойно справляюсь с эмоциональными проблемами
22. В последнее время мне кажется, что коллеги и подчиненные все чаще перекладывают на меня груз своих проблем и обязанностей.

## Обработка результатов и интерпретация

Опросник имеет 3 шкалы: «эмоциональное истощение» (9 утверждений), «деперсонализация» (5 утверждений) и «редукция личных достижений» (8 утверждений). Ответы испытуемого оцениваются: 0

баллов – «никогда», 1 балл – «очень редко», 3 балла – «иногда», 4 балла – «часто», 5 баллов – «очень часто», 6 баллов – «каждый день».

«Эмоциональное истощение» – подтверждают ответы «да» по пунктам **1, 2, 3, 6, 8, 13, 14, 16, 20**. (максимальная сумма баллов – 54).

«Деперсонализация» – подтверждают ответы «да» по пунктам **5, 10, 11, 15, 22** (максимальная сумма баллов – 30).

«Редукция личных достижений» – подтверждают ответы да по пунктам **4, 7, 9, 12, 17, 18, 19, 21** (максимальная сумма баллов – 48).

Чем больше сумма баллов по первой и второй шкале в отдельности, тем больше у обследуемого выражены различные стороны «выгорания». Чем меньше сумма баллов по третьей шкале, тем меньше профессиональное «выгорание».

Таблица 1

Уровни «выгорания»

| Шкала профессионального выгорания | Баллы          |                 |                 |
|-----------------------------------|----------------|-----------------|-----------------|
|                                   | Низкий уровень | Средний уровень | Высокий уровень |
| Эмоциональное истощение           | 0 - 16         | 17 - 26         | 27 и больше     |
| Деперсонализация                  | 0 - 6          | 7 - 12          | 13 и больше     |
| Редукция личных достижений        | 39 и больше    | 38 - 32         | 31 и меньше     |

## Семинар

### «Психологическое здоровье педагога»

#### Профилактика эмоционального выгорания педагогов»

##### Цель:

обратить внимание педагогов на проблему сохранения их психологического здоровья.

##### Задачи:

Дать представление о синдроме эмоционального выгорания», его симптомах, причинах появления, различных методах саморегуляции эмоциональных состояний (антистрессовом дыхании, аутогенной тренировке, медитации, йоге, релаксации, ресурсных состояниях).

Познакомиться с некоторыми приемами антистрессовой защиты.

##### План семинара:

##### Консультация

Понятие «синдрома эмоционального выгорания».

Симптомы эмоционального выгорания педагогов, особенности проявления.

Стадии развития «синдрома эмоционального выгорания».

Факторы, способствующие появлению эмоционального выгорания.

Система профилактической работы.

Методы психологической диагностики.

Психокоррекционная работа.

Психолого-педагогическая работа по профилактике эмоционального выгорания.

Выводы.

Тренинг

Вступительное слово:

Мы не ошибемся, если скажем, что во все времена человеческой истории здоровье было одним из самых больших желаний человека, некой абсолютной ценностью. «Будьте здоровы»- говорят люди друг другу. «Желаем вам самого главного-здоровья» - говорят наши близкие. По большому счету здоровье было и остается дороже власти и дороже богатства.

Многочисленные исследования говорят о неблагополучном состоянии здоровья современного педагога. Профессию педагога можно отнести к группе риска по частоте нарушения здоровья и серьезности протекающих заболеваний.

Существуют особенно распространенные среди педагогов болезни, есть и особые «педагогические методы» укрепления и сохранения здоровья.

Давайте зададимся вопросом: Почему в современном обществе возникла такая проблема? ( рассуждения педагогов)

Во-первых, профессия педагога - профессия здоровьеразрушающая;

во-вторых, мы наблюдаем кризис педагогической профессии, воспитатели, как и учителя, «постарели», так как молодежь все реже идет в педагогику.

Одной из причин заболеваний является стресс.

Поэтому темой нашего семинара и будет:«Психологическое здоровье педагога.Профилактика эмоционального выгорания педагогов»

1 задание – назовите ключевые слова, характеризующие данную тему:

**здоровье** - это состояние полного физического, психического и социального благополучия.

**психологическое здоровье**- высокая социально – психологическая адаптация, проявляющаяся в гармоничных отношениях с окружающими, субъективным ощущением психологического комфорта и высоким потенциалом достижения благополучия в жизни.

**эмоциональное выгорание**- это выработанный личностью механизм психологической защиты в форме полного или частичного исключения эмоций в ответ на избранные психотерапевтические воздействия.

**профилактика (психогигиена)**- система мероприятий, направленных на сохранение и укрепление психологического здоровья, как учащихся, так и педагогов.

**эмоции**-(от лат. *emoveo* –потрясаю, волну) – психическое отражение в форме непосредственного пристрастного переживания жизненного смысла явлений и ситуаций, обусловленного отношением их объективных свойств к потребностям субъекта.

**психическое выгорание** понимается состояние физического, эмоционального и умственного истощения, проявляющееся в профессиях социальной сферы.

**стресс**- (от англ. *Stress*- давление, напряжение) - состояние человека, возникающее в ответ на разнообразные экстремальные воздействия (стрессоры), проявляемое на физическом, психологическом и поведенческом уровнях.

В начале семидесятых годов XX века ученые обратили внимание на то, что многие люди после нескольких лет работы испытывают состояние, близкое к стрессовому (постоянное утомление, головные боли, бессонница, общее ухудшение здоровья). Работа перестает приносить удовольствие, а напротив, вызывает даже враждебность. У человека появляется ощущение собственной некомпетентности, беспомощности, и действительно – снижаются конкретные профессиональные достижения, а также выносливость и внимание в целом. Это явление удачно назвали «выгоранием».

Это интересно!

Термин «эмоциональное сгорание» был введен американским психиатром Х. Дж. Фрейденбергом в 1974-м для характеристики психического состояния здоровых людей, находящихся в интенсивном общении с клиентами, пациентами, в эмоционально нагруженной атмосфере при оказании профессиональной помощи.

Что такое синдром профессионального выгорания?

Профессиональное выгорание — это синдром, развивающийся на фоне хронического стресса и ведущий к истощению эмоционально-энергетических и личностных ресурсов работающего человека.

Назовите профессии, которые, на ваш взгляд, являются наиболее подвержены эмоциональному выгоранию?

Синдром профессионального выгорания — самая опасная профессиональная болезнь тех, кто работает с людьми: учителей, воспитателей социальных работников, психологов, менеджеров, врачей, журналистов, бизнесменов и политиков, — всех, чья деятельность невозможна без общения. Неслучайно первая исследовательница этого явления Кристина Маслач назвала свою книгу: **«Эмоциональное сгорание — плата за сочувствие или плата за мастерство»**.

Печально то, что особенно подвержены выгоранию те люди, которые по долгу службы должны «дарить» людям энергию и тепло своей души. В значительной степени подвержены развитию СЭВ **педагоги**. Объясняется это тем, что профессиональный труд педагогов отличается очень высокой эмоциональной напряженностью. Эта эмоциональная напряженность не может не сказаться на здоровье и самочувствии педагога.

Профессия «педагог», иначе «работа сердца и нервов», требует буквально ежедневного, даже ежечасного расходования огромных душевных сил. Умение владеть собой, держать себя в руках - один из главных показателей деятельности педагога, от чего зависят и его профессиональные успехи, и психологическое здоровье. Что касается профессиональной деятельности педагога дошкольного образования... Она характеризуется огромной нагрузкой на психоэмоциональную сферу. Большая часть рабочего дня протекает в напряженной обстановке: эмоционально насыщенная деятельность, постоянная концентрация внимания, повышенная ответственность за жизнь и здоровье детей. Факторы такого рода оказывают отрицательное влияние на физическое самочувствие. Речь идет о нервозности, раздражительности, усталости, разного рода недомоганиях.

Профессиональное выгорание возникает в результате внутреннего накапливания отрицательных эмоций без соответствующей «разрядки», или «освобождения» от них. «Запах горячей психологической проводки». Оно ведет к истощению эмоциональных, энергетических и личностных ресурсов человека.

Назовите симптомы (признаки) эмоционального выгорания педагогов

Симптомы профессионального выгорания (слайды)

ПЕРВАЯ ГРУППА:

психофизические симптомы

- Чувство постоянной усталости не только по вечерам, но и по утрам, сразу после сна (симптом хронической усталости);
- ощущение эмоционального и физического истощения;
- снижение восприимчивости и реактивности в связи с изменениями внешней среды (отсутствие реакции любопытства на фактор новизны или реакции страха на опасную ситуацию);
- общая астенизация (слабость, снижение активности и энергии, ухудшение биохимии крови и гормональных показателей);
- частые беспричинные головные боли; постоянные расстройства желудочно-кишечного тракта;
- резкая потеря или резкое увеличение веса;
- полная или частичная бессонница;
- постоянное заторможенное, сонливое состояние и желание спать в течение всего дня;
- одышка или нарушения дыхания при физической или эмоциональной нагрузке;
- заметное снижение внешней и внутренней сенсорной чувствительности: ухудшение зрения, слуха, обоняния и осязания, потеря внутренних, телесных ощущений.

ВТОРАЯ ГРУППА:

социально-психологические симптомы

- Безразличие, скука, пассивность и депрессия (пониженный эмоциональный тонус, чувство подавленности);
- повышенная раздражительность на незначительные, мелкие события;

- частые нервные срывы (вспышки немотивированного гнева или отказы от общения, уход в себя);
- постоянное переживание негативных эмоций, для которых во внешней ситуации причин нет (чувство вины, обиды, стыда, подозрительность, скованность);
- чувство неосознанного беспокойства и повышенной тревожности (ощущение, что «что-то не так, как надо»);
- чувство гиперответственности и постоянное чувство страха, что «не получится» или «я не справлюсь»;
- общая негативная установка на жизненные и профессиональные перспективы (по типу «как ни старайся, все равно ничего не получится»).

### ТРЕТЬЯ ГРУППА:

#### поведенческие симптомы

- Ощущение, что работа становится все тяжелее и тяжелее, а выполнять ее — все труднее и труднее;
- сотрудник заметно меняет свой рабочий режим (увеличивает или сокращает время работы);
- постоянно, без необходимости, берет работу домой, но дома ее не делает;
- руководитель затрудняется в принятии решений;
- чувство бесполезности, неверие в улучшения, снижение энтузиазма по отношению к работе, безразличие к результатам;
- невыполнение важных, приоритетных задач и «застревание» на мелких деталях, не соответствующая служебным требованиям трата большей части рабочего времени на мало осознаваемое или не осознаваемое выполнение автоматических и элементарных действий;
- дистанцированность от сотрудников и людей, повышение неадекватной критичности;
- злоупотребление алкоголем, резкое возрастание выкуренных за день сигарет, применение наркотических средств.

Оказывается, что часто встречающиеся и так знакомые всем симптомы: общее чувство усталости, неприязни к работе, чувства беспокойства, разбитости и раздражения, негативная установка на жизненные перспективы, желание сменить профессию, депрессия и т. д. указывают на развитие синдрома профессионального выгорания.

Как думаете, в каком возрасте педагоги наиболее подвержены СЭВ?

Это интересно! Многочисленными исследованиями были выявлены особенности проявления состояния эмоционального выгорания

В результате исследования было выявлено, что чаще всего состояние эмоционального выгорания проявляется у педагогов со стажем от 5 до 7 и от 7 до 10 лет.

У молодых специалистов, как и у специалистов с 10-летним стажем проявления эмоционального выгорания является невысокой (8-11%). В первом случае, сказывается продолжающийся процесс адаптации. Деятельность педагога в данный период, скорее всего, направлена на совершенствование технологий воспитания, оттачивание педагогического мастерства, а результаты деятельности пока не оказывают существенного влияния на его психоэмоциональное состояние.

У профессионалов со стажем 10 лет, возможно, уже выработаны определенные способы саморегуляции и психологической защиты, которые позволяют им более спокойно реагировать на педагогическую ситуацию. Однако в период от 15 до 20 лет частота проявления состояний эмоционального выгорания вновь повышается до 22%.

Изучая "выгорание" у профессионалов, психологи выяснили, что данное явление "инфекционно": те, кто подвержен синдрому эмоционального сгорания, становятся циниками, негативистами и пессимистами; взаимодействуя на работе с другими людьми, которые находятся под воздействием такого же стресса, они могут быстро превратить целую группу в собрание "выгорающих".

В каких ситуациях наиболее часто проявляются признаки СЭВ?

Ситуации, влияющие на возникновение СЭВ:

Начало своей деятельности после отпуска, каникул, курсов (функция – адаптационная);

Ситуации эмоционально неадекватного общения с субъектами;

Образовательного процесса, особенно с администрацией и родителями (функция-защитная);

Проведение открытых уроков; мероприятий, на которые было потрачено много сил и энергии, а в результате не получено соответствующего удовлетворения;

Окончание учебного года.

Стадии профессионального выгорания

Синдром профессионального выгорания развивается постепенно. Он проходит три стадии (Маслач, 1982) - три лестничных пролета в глубины профессиональной непригодности: (которые представлены на слайде)

ПЕРВАЯ СТАДИЯ:

- начинается приглушением эмоций, сглаживанием остроты чувств и свежести переживаний; специалист неожиданно замечает: вроде бы все пока нормально, но... скучно и пусто на душе;
- исчезают положительные эмоции, появляется некоторая отстраненность в отношениях с членами семьи;
- возникает состояние тревожности, неудовлетворенности; возвращаясь домой, все чаще хочется сказать: «Не лезьте ко мне, оставьте в покое!»

ТРЕТЬЯ СТАДИЯ:

- притупляются представления о ценностях жизни, эмоциональное отношение к миру «уплощается», человек становится опасно равнодушным ко всему, даже к собственной жизни;
- такой человек по привычке может еще сохранять внешнюю респектабельность и некоторый апломб, но его глаза теряют блеск интереса к чему бы то ни было, и почти физически ощутимый холод безразличия поселяется в его душе.

У человека, подверженного выгоранию первой степени, проявляются умеренные, недолгие и случайные признаки. В этом случае человек может помочь себе сам (путем расслабления, организации перерывов в работе).

На второй стадии выгорания симптомы проявляются более регулярно, носят более затяжной характер и труднее поддаются коррекции. Обычные способы лечения здесь неэффективны, для заботы о себе требуются дополнительные усилия.

Признаки и симптомы третьей стадии выгорания являются хроническими. Попытки позаботиться о себе не приносят результата, а профессиональная помощь может не дать быстрого облегчения.

На первых двух стадиях выгорания человек может восстановиться, но чтобы "вернуться", ему необходимо либо научиться жить с тем, что есть, либо изменить ситуацию. По мнению Кристины Маслач, полностью выгоревший человек, вероятно, не изменится.

Известно большое количество объективных и субъективных эмоциогенных факторов, которые оказывают негативное воздействие на труд педагога, вызывая сильное эмоциональное напряжение и стресс.

Какие же факторы в деятельности педагога являются причиной появления эмоциональной неустойчивости?

Задание: предложить педагогам таблицу «Причины проявления эмоциональной неустойчивости» и факторы. Подобрать примеры этих факторов.

Ученые, исследующие эмоции, опираясь на многолетний опыт работы, признают необходимость их рациональной регуляции и считают, что причины проявления эмоциональной неустойчивости в деятельности педагога обусловлены рядом объективных и субъективных факторов.

К объективным факторам относятся:

социальный (изменения в системе общественных ценностей, повышенные психоэмоциональные нагрузки современной жизни, непрестижность профессии,

недооценка общественной значимости дошкольного образования, неудовлетворенность социальным окружением на работе - «чисто женский коллектив»);

материально-бытовой (условия жизни и быта, материально-техническое обеспечение работы, снижение жизненного уровня);

фактор ответственности (повышенная ответственность за жизнь, благополучие, физическое и психическое здоровье детей);

фактор взаимодействия - неблагоприятная психологическая атмосфера профессиональной деятельности: конфликтность в системах 1) «руководитель-подчиненный» (отсутствие оптимального руководства, невнимание к личности сотрудника, неудовлетворенность решениями руководства); 2) «коллега-коллега» (недобросовестное отношение к работе, психологическая несовместимость коллег, неблагоприятный психологический микроклимат); 3) «педагог-ребенок» (нарушение дисциплины, непонимание ребенка, особенности современных детей); 4) «педагог-родители» (игнорирование требований к ребенку со стороны детского сада и семьи, необоснованные претензии к воспитателю);

организационно-административный (перегруженность поручениями, открытые занятия, педсоветы, непродуманное введение новшеств, нечеткая организация и планирование деятельности, завышенные нормы численности детей в группе детского сада).

Субъективные факторы, т.е. психологические особенности личности, личностные (мотивационные, эмоциональные, нравственные и др.) характеристики, провоцируют чрезмерную чувствительность человека к определенным трудностям профессиональной деятельности. Результат их воздействия - «экономия» эмоциональных ресурсов («не обращать внимания», «беречь нервы»), т.е. эмоционально игнорировать напряженную ситуацию). А это влечет за собой разного рода негативные последствия и для самочувствия, и для здоровья.

Таким образом, можно сделать вывод, что основная причина синдрома выгорания - это несоответствие между личностью и работой.

Что касается причин возникновения состояний эмоционального выгорания в педагогической деятельности, то педагоги выделяют следующие:

- высокую эмоциональную включенность в деятельность - эмоциональную перегрузку (34%);

- отсутствие четкой связи между процессом обучения и получаемым результатом, несоответствие результатов затраченным силам (31%);

- жесткие временные рамки деятельности (урок, четверть, год),
- ограниченность времени урока для реализации поставленных целей (26%);
- неумение регулировать собственные эмоциональные состояния (23%);
- организационные моменты педагогической деятельности: нагрузка, расписание, кабинет, моральное и материальное стимулирование (22%);
- ответственность перед администрацией, родителями, обществом в целом за результат своего труда (17%);
- отсутствие навыков коммуникации и умения выходить из трудных ситуаций общения с детьми, родителями, администрацией (12%).

Давайте задумаемся, разве только объективные причины разрушают здоровье педагога. Мы видим, что один человек от какой-либо беды чуть ли не рассыпается на части, а другой усмехнется и скажет: «Спасибо, могло быть и хуже, все таки везучий я человек»

ировоззрение человека, его личностные качества – главная причина жизненной устойчивости.

, разрушающими здоровье, могут быть:

- неумение принимать жизнь такой, какая она есть, без критики и протеста;
- неумение жить в данный момент, считая его главным в жизни;
- наличие высоких жизненных притязаний, не соответствующих возможностям человека;
- неумение найти место в жизни, которое позволяло бы получать удовлетворение от факта существования, от своей профессии и тем самым сохранить здоровье.

Психические причины:

- неумение противостоять стрессам;
- отсутствие управления своими эмоциями;
- неумение вырастить в себе и освоить эмоцию радости.

Мы предпочитаем верить, что выгорание не является неизбежным, а скорее должны быть предприняты профилактические шаги, которые могут предотвратить, ослабить или исключить его возникновение.

В связи с этим организация работы по сохранению психического здоровья педагогов является одной из наиболее актуальных задач современной системы образования, а проблема эмоциональной саморегуляции – одной из важнейших психолого-педагогических проблем, актуальных для личностного и профессионального развития современного педагога.

Нужно признать, что проблема оказания учителем психологической помощи не нова. В литературе приводится описание психокоррекционных программ и психотехнических упражнений для учителей (Клюева Н.В., 1992, Самоукина Н.В., 1995, Яценко Т.С., 1987).

Именно поэтому, сегодня образовательные учреждения как никогда нуждаются в психогигиене - системе мероприятий, направленных на сохранение и укрепление психологического здоровья, как детей, так и педагогов.

Но, к сожалению, психогигиенические мероприятия встречают немалое сопротивление, прежде всего со стороны самих педагогов. Это вполне объяснимо. Скажите загруженной работой и семейными проблемами учительнице, что «сегодня завуч с психологом будут всех лечить» и гарантировано получите отрицательную эффективность психогигиенических мероприятий».

Однако для современной образовательной среды необходимы комплексные программы, целью которых является профилактическая и психокоррекционная работа непосредственно с состоянием эмоционального выгорания у педагогов.

Одной из таких программ на региональном уровне стала программа по психотерапии личного самочувствия воспитателя ДОУ – пособие «Психотерапия личного самочувствия как одно из направлений психологического обеспечения деятельности воспитателя дошкольного учреждения» автор Иванова Н.В., Е.В. Голубева (ДОУ №127 города Череповца)

Авторы предлагают следующую систему по профилактике самочувствия педагогов:

## 1 этап: диагностический

При организации психологической диагностики личностных качеств и эмоциональной сферы педагогов можно использовать следующие методы:

- Наблюдение за деятельностью педагога
- Беседа.
- Тестирование.
- Анкетирование.

### **Предлагаем небольшую анкету на выявление степени эмоционального выгорания**

Вам предложены утверждения, с которыми Вы согласны (да), не согласны (нет), они верны в некоторых случаях (иногда).

1. Меня тяготит педагогическая деятельность.
2. У меня нет желания общаться после работы.
3. У меня в группе (классе) есть "плохие" дети.
4. Если есть настроение - проявлю соучастие и сочувствие к ребенку, если нет настроения - не считаю это необходимым.
5. Желая упростить решение профессиональных задач, я могу упростить обязанности, требующие эмоциональных затрат.

Результаты теста конфиденциальны и каждый сам решает, стоит ли полученной информацией делиться с другими.

Каждый ответ "да"- 3 очка, "иногда"-2 очка, "нет"- 1 очко.

Ключ: 5-8 очков - Вы не подвержены синдрому эмоционального выгорания;

9-12 очков - идет формирование профессиональных деформаций в виде эмоционального выгорания; 13-15 очков - идет развитие синдрома эмоционального выгорания.

## 2 этап - установочный

Цель: оказание помощи педагогам в осознании существующих у них проблем и понимании ими сильных и слабых сторон своей личности;

формирование у воспитателей установок на необходимость управления и саморегуляции своих психоэмоциональных состояний.

Формы работы: индивидуальные консультации.

3 этап- информационный

Цель: ознакомление с разнообразными способами и методами управления и саморегуляции своих психоэмоциональных состояний.

Формы работы: групповая лекция-консультация

В настоящее время педагоги плохо осведомлены о признаках и причинах выгорания. По результатам опроса, проведенного среди учителей выяснилось, что 72% опрошенных не знают, что такое профессиональное выгорание. Они интуитивно чувствуют нарушения своего самочувствия и поведения. Но не могут его правильно оценить, а тем более помочь себе. 49% педагогов предлагают некоторые варианты преодоления синдрома выгорания. Но доступная литература, помогающая преодолеть выгорание, отсутствует. Здесь наша задача - проинформировать педагогов и руководителей о том, как общедоступными методами помочь себе не заболеть. Тем более что на первых этапах это не так сложно и зависит только от самого человека.

3 этап: практический

Цель: снижение психической и физической напряженности, развитие внутренних психических сил, помощь в обретении состояния внутренней стабильности, уверенности в себе

Формы работы: практические занятия

Структура каждого занятия включает в себя 3 основные части

Вводная часть цель: настрой участников на занятие.

Основная часть:

-мышечный блок. Цель: снятие мышечного напряжения

-эмоциональный блок. Цель – снятие эмоционального напряжения

- самонаблюдение

Цель: переосмысление неприятных ситуаций, изменение отношения к ним, развитие умений вставать в позицию независимого наблюдателя по отношению к самому себе и своей ситуации.

Назовите приемы снятия психоэмоционального напряжения и улучшение личного самочувствия воспитателей:

Приемы:

Релаксация- расслабление всех мышц и отвлечение от неприятных мыслей и эмоций. Если мышцы расслаблены, человек находится в состоянии полного душевного покоя.

Мышечное расслабление – релаксацию используют для борьбы с состояниями тревоги и эмоциональной напряженности, а также для предупреждения их возникновения.

Полное расслабление достигается путем сильного напряжения и последующего расслабления определенных групп мышц.

Концентрация-сосредоточение сознания и управление своим вниманием

Визуализация – активизация воображения с помощью различных ощущений, обогащение чувств, развитие интуиции

Самовнушение – создание положительных установок, направленных на достижение успеха

Дыхательная гимнастика и функциональная музыка.

Заключительная часть занятия

Цель: усиление позитивного эмоционального состояния и создание условий для его поддержания вне занятий

5 этап: заключительный

Цель: определение эффективности проводимой работы.

Содержание: проведение повторного диагностического обследования

Техники: аутотренинг (релаксация.концентрация, визуализация и самовнушение), медитация, йога.

Саморегуляция — это управление своим психоэмоциональным состоянием, которое достигается путем воздействия человека на самого

себя с помощью слов, мысленных образов, управления мышечным тонусом и дыханием.

(различные упражнения предложены в памятках)

### Антистрессовое дыхание

В любой стрессовой ситуации, в первую очередь, сконцентрируйтесь на дыхании:

Медленно выполните глубокий вдох, на пике вдоха, на миг задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее.

Постарайтесь представить себе, что с каждым вдохом, вы наполняетесь энергией, свежестью и легкостью, а с каждым выдохом, избавляетесь от неприятностей и напряжения!

### Аутогенная тренировка

основе этого метода лежит применение специальных формул самовнушения, позволяющих оказывать воздействие на происходящие в организме процессы, в том числе не поддающиеся контролю в обычных условиях.

Составьте фразы – внушения, направленные на достижение определенных лично значимых целей,

повторяйте эти фразы по несколько раз, находясь в состоянии глубокого расслабления.

Примеры таких фраз: исчезли все неприятные ощущения в голове...; в любой обстановке я сохраняю спокойствие, уверенность в себе...; я спокоен за работу моего сердца...

### МЕДИТАЦИЯ

Процесс медитирования предполагает достаточно длительное размышление о каком-то предмете или явлении в состоянии углубленной сосредоточенности психики и ума. Этот метод отличается простотой и разнообразием техник.

Медитация позволяет эффективно защитить себя от стресса: снять мышечное напряжение, нормализовать пульс, дыхание, избавиться от чувства страха и тревоги.

## ЙОГА

Это система укрепления и сохранения здоровья человека. Дает рекомендации по здоровому образу жизни.

Условия здоровой жизни: стрессоустойчивость, психическое равновесие.

Цель йога - развить такие качества организма, которые позволяют понять действительность и утвердить самосознание, поддерживая здоровое функционирование мозга и психики.

Упражнения ориентированы на развитие здоровья человека, в то числе, укрепление памяти, раскрытие умственных способностей, воспитание терпения и воли, обретения навыков управления своими настроениями и эмоциями.

Большая роль в борьбе с синдромом эмоционального сгорания принадлежит, прежде всего, самому педагогу. Соблюдая перечисленные ниже рекомендации, он не только сможет предотвратить возникновение синдрома эмоционального сгорания, но и достичь снижения степени его выраженности.

Слайды:

- определение краткосрочных и долгосрочных целей (это не только обеспечивает обратную связь, свидетельствующую о том, что пациент находится на верном пути, но и повышает долгосрочную мотивацию; достижение краткосрочных целей - успех, который повышает степень самовоспитания);
- использование "таймаутов", что необходимо для обеспечения психического и физического благополучия (отдых от работы);
- овладение умениями и навыками саморегуляции (релаксация, идеомоторные акты, определение целей и положительная внутренняя речь способствуют снижению уровня стресса, ведущего к выгоранию);
- профессиональное развитие и самосовершенствование (одним из способов предохранения от СЭВ является обмен профессиональной информацией с представителями других служб, что дает ощущение более широкого мира, нежели тот, который существует внутри отдельного

коллектива, для этого существуют различные способы - курсы повышения квалификации, конференции и пр.);

уход от ненужной конкуренции (бывают ситуации, когда ее нельзя избежать, но чрезмерное стремление к выигрышу порождает тревогу, делает человека агрессивным, что способствует возникновению СЭВ);

эмоциональное общение (когда человек анализирует свои чувства и делится ими с другими, вероятность выгорания значительно снижается или процесс этот оказывается не столь выраженным);

поддержание хорошей физической формы (не стоит забывать, что между состоянием тела и разумом существует тесная связь: неправильное питание, злоупотребление спиртными напитками, табаком, уменьшение веса или ожирение усугубляют проявления СЭВ.

В целях направленной профилактики СЭВ следует:

стараться рассчитывать и обдуманно распределять свои нагрузки;

учиться переключаться с одной вида деятельности на другой;

проще относиться к конфликтам на работе;

не пытаться быть лучшим всегда и во всем.

Кроме методов психологической помощи, в коллективах необходимо проведение психолого-педагогической работы по профилактике эмоционального выгорания, в которой наряду с администрацией активно участвуют специалисты СКС.

ЭТО:

- подбор необходимой информации для психологического просвещения педагогов (стенд «Узнаем, размышляем, предлагаем»)

- ежеквартальный выпуск «Психологического вестника»

- ежемесячный выпуск информационных листовок «Потянись, улыбнись, взбодрись»

- осуществление обратной связи психолога с педагогами «О чем бы вы хотели спросить?»

- рубрика в педагогическом уголке «Портрет в особой рамке»
- введение традиции детского сада «Добрые минутки»
- проведение традиций детского сада
- поддержка творчески работающих педагогов через благодарности, грамоты, поощрения.

Педагог-психолог и социальный педагог проводят практические упражнения.

Вывод: Грамотная диагностика, коррекция и профилактика развития "выгорания" могут помочь в приостановке начавшегося процесса "выгорания" или предупредить его возникновение, сохранив педагога как здоровую личность и эффективного профессионала

**В заключение** отметим следующее. В работе по профилактике нервно-психической напряженности первостепенная роль должна отводиться развитию и укреплению жизнерадостности, вере в людей, неизменной уверенности в успехе дела, за которое взялся.

Жизненный успех не дается без труда, иногда без тяжелых потерь. Надо быть готовым с наименьшими страданиями пройти через обиды, измены, потери. Для этого следует приучить себя не пропускать в сферу эмоций чрезмерные раздражители, несущие боль и отрицание многих человеческих ценностей.

Конечно, несчастья близких, общественные катастрофы, неудачи в работе, собственные промахи не могут не расстраивать человека. Но не следует считать такие неудачи непоправимыми катастрофами. То, что можно, следует исправить. А на нет — и суда нет, как говорят в народе.

Большая мудрость содержится в изречении: «Господи, дай мне силы изменить то, что я могу изменить, терпение — принять то, что я не могу изменить, и ум — отличать одно от другого».

### ***Приемы антистрессовой защиты***

#### **1. Отвлекайтесь:**

- Много пользы может принести пятиминутная прогулка на природе.

- Постарайтесь переключить свои мысли на другой предмет.
- Оглянитесь вокруг и внимательно осмотритесь.
- Обращайте внимание на мельчайшие детали.
- Медленно, не торопясь, мысленно "переберите" все предметы один за другим в определенной последовательности. Говорите мысленно самому себе: "Коричневый письменный стол, зеленые занавески и т. п. "

## **2. Снижайте значимость событий:**

- Следует помнить, что истинной причиной стресса являются не люди, не разочарования, не ошибки, а то, как вы к этому относитесь.
- Используйте принцип позитивности во всем с установками, типа:
- "не очень-то и хотелось", "главное в жизни не это, не стоит относиться к случившемуся как к катастрофе", и т.д.;
- "нечего себя накручивать", "хватит драматизировать";
- кто волнуется раньше, чем положено, тот волнуется больше, чем положено.

## **3. Действуйте:**

Любая деятельность, особенно физический труд – в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода.

Стресс является очень сильным источником энергии. Разрядиться можно самым простым способом:

- наведите порядок дома или на рабочем месте;
- устройте прогулку или быструю ходьбу;
- пробегитесь;
- побейте мяч или подушку и т. п.

## **4. Творите:**

Любая творческая работа может исцелять от переживаний:

- рисуйте;
- танцуйте;
- пойте;
- лепите;
- шейте;
- конструируйте и т. п.

## **5. Выражайте эмоции:**

Загонять эмоции внутрь, пытаться их скрывать, очень вредно!

Учитесь показывать эмоции, "выплескивать" их без вреда для окружающих.

Эмоциональная разрядка необходима для сохранения здоровья (физического и психического),

Умение рассказать о своих проблемах поможет налаживать контакты с окружающими, понимать самого себя.

- изображайте эмоции с помощью жестов, мимики, голоса;
- мните, рвите бумагу;
- кидайте предметы в мишень на стене;
- попытайтесь нарисовать свое чувство, потом раскрасьте его, сделайте смешным или порвите;
- поговорите с кем-нибудь, делая акцент на свои чувства ("Я расстроен..", "Меня это обидело..").

Задание: напишите письмо человеку, который вас когда-то обидел, но по каким-то причинам вы не сказали ему о своих чувствах

**6. Рефрейминг** (Слово "рефрейминг" происходит от английского слова "фрейм"(рамка), так что буквально его можно перевести как переобрамление. Смены точки зрения, отношения к чему-либо, без изменения самой ситуации):

Возьмите себе за правило всякий раз, когда происходит что-то негативное, минимум три раза проводить рефрейминг:

- постарайтесь найти три позитивных последствия или выигрыша, которые можно извлечь из данной неприятности.

Задание: Вспомните ситуацию из своей жизни, которая вас сильно расстроила. Проведите рефрейминг.

**Методы саморегуляции:**

### **1. Антистрессовое дыхание;**

В любой стрессовой ситуации, в первую очередь, сконцентрируйтесь на дыхании:

- Медленно выполните глубокий вдох, на пике вдоха, на миг задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее.

Постарайтесь представить себе, что с каждым вдохом, вы наполняетесь энергией, свежестью и легкостью, а с каждым выдохом, избавляетесь от неприятностей и напряжения!

### **2. Аутогенная тренировка;**

В основе этого метода лежит применение специальных формул самовнушения, позволяющих оказывать воздействие на происходящие в организме процессы, в том числе не поддающиеся контролю в обычных условиях.

- Составьте фразы – внушения, направленные на достижение определенных лично значимых целей,
- повторяйте эти фразы по несколько раз находясь в состоянии глубокого расслабления.

Примеры таких фраз: исчезли все неприятные ощущения в голове..; в любой обстановке я сохраняю спокойствие, уверенность в себе..; я спокоен за работу моего сердца...

### **3. Медитация;**

Процесс медитирования предполагает достаточно длительное размышление о каком-то предмете или явлении в состоянии углубленной сосредоточенности психики и ума. Этот метод отличается простотой и разнообразием техник.

Медитация позволяет эффективно защитить себя от стресса: снять мышечное напряжение, нормализовать пульс, дыхание, избавиться от чувства страха и тревоги.

### **4. Йога;**

Это система укрепления и сохранения здоровья человека. Дает рекомендации по здоровому образу жизни.

Условия здоровой жизни: стрессоустойчивость, психическое равновесие.

Цель йога - развить такие качества организма, которые позволяют понять действительность и утвердить самосознание, поддерживая здоровое функционирование мозга и психики.

Упражнения ориентированы на развитие здоровья человека, в то числе, укрепление памяти, раскрытие умственных способностей, воспитание терпения и воли, обретения навыков управления своими настроениями и эмоциями.

### **5. Релаксация;**

Если мышцы расслаблены человек находится в состоянии полного душевного покоя.

Мышечное расслабление – релаксацию используют для борьбы с состояниями тревоги и эмоциональной напряженности, а также для предупреждения их возникновения.

Полное расслабление достигается путем сильного напряжения и последующего расслабления определенных групп мышц.

Упражнение: "Пять точек".

Первоначально упражнение выполняется в положении лежа, после предварительной релаксации (по мере тренированности – в произвольной позе). Внимание и вместе с ним дыхание направляются на область тела, соответствующую одной из перечисленных "границ". Внимание удерживается в заданной области в течение нескольких минут. Наблюдайте, как с каждым выдохом дыхание "передается" в выбранные участки тела, постепенно создавая в них ощущение тепла, "энергии". Через

3 – 5 минут переключайте внимание и дыхание на следующую "границную" область. После того как будут пройдены все три "границы" по отдельности, объедините их, распределяя внимание одновременно на пять точек, соответствующих фигуре пятиконечной звезды (модификацией упражнения является направленность внимания на шесть точек, или два треугольника, соответствующих шестиконечной звезде). Важно представить, что тело как бы растягивается, вы словно становитесь выше ростом. При этом вдоль позвоночника возникает ощущение "натянутой струны". Затем представьте, что ваше тело заключено со всех сторон в непроницаемую сферическую оболочку. Мысленно постарайтесь раздвинуть этот "кокон", упираясь в него в 5 точках: кистями, стопами, макушкой головы.

**Примечание.** Упражнение, помимо оздоровительных целей, имеет важное практическое применение в повседневной жизни. Оно помогает человеку быстро прийти в себя в ситуации внезапного стресса, когда "земля плывет под ногами" и теряется эмоциональное равновесие и самообладание. Особенно необходимо оно людям, чрезмерно волнующимся перед публичными выступлениями (артистам на сцене, ораторам перед трибуной или спортсменам перед выходом на старт). Жизненно важным это упражнение может стать для людей, страдающих **паническими атаками**, которым оно помогает избавиться от ощущений "надвигающейся потери сознания". Для этого нужно всего-навсего сделать несколько глубоких вдохов и выдохов и переключить внимание поочередно на каждую из описанных границ, начиная с "земли".

## **6. Визуализация ресурсного состояния;**

Группа методов направленных на развитие способности управлять своим состоянием.

Человек, в состоянии глубокого расслабления вызывает у себя какое-либо приятное воспоминание: место, время, звуки и запахи, вживается в это состояние, запоминает его и тренирует способность вызывать его по желанию.

Это состояние называется ресурсным, и научившись быстро вызывать его, может включать это состояние в трудные минуты.

## **7. Кинезиологический комплекс.**

•Кинезиологический комплекс упражнений.

Одна ладонь кладется на затылок, другая на лоб. Можно закрыть глаза и подумать о любой негативной ситуации актуальной для вас. Глубокий вдох – выдох. Мысленно представьте себе ситуацию еще раз, но только в положительном аспекте, обдумать и осознать то, как можно было бы данную проблему разрешить. После проявления своеобразной "пульсации"

между затылочной и лобной частью самокоррекция завершается вдохом – выдохом.

**Если хотите расслабиться и отдохнуть, то:**

Наденьте, пожалуйста наушники и включите любую мелодию relax

Сядьте, поудобнее, не напрягая мышц.

Не скрещивайте руки.

Приготовьтесь отдохнуть, расслабиться, почувствовать внутренне равновесие, гармонию.

**Личностное и профессиональное развитие – очень хорошее средство от разочарования и эмоционального истощения!**